Planujesz weekend nad wodą lub piesze wędrówki po górach? Wybierasz się za granicę? A może spędzasz wakacje w mieście? Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i piękną pogodą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka najważniejszych informacji na to, aby wakacje były nie tylko udane, ale przed wszystkim bezpieczne:

Wakacje nad wodą

Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, wejdź na serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpieli dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową aktualną listę miejsc wykorzystywanych do kąpieli znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpieli.

Podczas spędzania wypoczynku nad wodą:

- Upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpieli.
- Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką.
- Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.

Za zapewnienie bezpieczeństwa na obszarach wodnych odpowiada Właściciel lub zarządzający pływalnią bądź kąpieliskiem. Nadzór nad jakością wody w kąpieliskach oraz na pływalniach sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Przed wejściem do wody nie pij alkoholu. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.

Wakacje za granicą

Dowiedz się jak najwięcej o miejscu do którego się wybierasz. Sprawdź jakie są aktualne zagrożenia zdrowotne w kraju do którego podróżujesz, które możesz znaleźć w zakładce Bezpieczne podróżowanie.

Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową www.szczepienia.gis.gov.pl lub w zakładkę na naszej stronie Szczepienia dla podróżujących. Na tych stronach znajdziesz też aktualny wykaz punktów szczepień przeciwko żółtej gorączce.

Na wypadek choroby lub urazów, które mogą wystąpić w trakcie podróży, warto mieć ze sobą apteczkę. Przed podróżą po Europie złóż wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Karta ta potwierdza prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych w czasie tymczasowego pobytu na terenie innego państwa członkowskiego UE/EFTA. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie internetowej www.nfz.gov.pl.

Przed wyjazdem warto również zapoznać się z ofertą dostępnych na rynku ubezpieczeń związanych z letnim wypoczynkiem, na które składa się najczęściej:

- ubezpieczenie NNW (następstw nieszczęśliwych wypadków) ,
- KLZ (kosztów leczenia za granicą),
- koszty akcji ratowniczej i poszukiwawczej ,

- OC (odpowiedzialności cywilnej) ,

i coraz częściej:

- ubezpieczenia sprzętu, bagażu,
- ubezpieczenia kosztów rezygnacji i wcześniejszego powrotu z wyjazdu.

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących.

Wyjeżdżając, pozostaw bliskim adres pobytu za granicą oraz plan podróży. Miej przy sobie numer dyżurny do właściwej placówki dyplomatyczno-konsularnej. W krajach, gdzie Polska nie ma swojego przedstawicielstwa, masz prawo do opieki konsularnej ze strony przedstawicielstw innych państw członkowskich Unii Europejskiej na równi z obywatelami tych państw [1].

Wakacje w mieście

Aby uniknąć zatruć pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz.

Pamiętaj o higienie, myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie.

Zwracaj uwagę na warunki, w których przechowujesz zakupioną żywność – szczególnie w okresie letnim (etykiety produktów zawierają wskazówki w jakiej temperaturze należy je przechowywać, co ma duże znaczenie w przypadku żywności nietrwałej mikrobiologicznie jak np. produkty i wyroby mięsne, mleko, jogurty, sałatki etc.).

Nie kupuj żywności niewiadomego pochodzenia, z nielegalnych źródeł (poza wysokim ryzykiem dotyczącym potencjalnych negatywnych skutków zdrowotnych dla konsumenta istotne jest również ryzyko rozprzestrzeniania się ASF poprzez obrót nielegalną dziczyzną i produktami wieprzowymi).

Organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej sprawują bieżący nadzór sanitarny m.in. nad zakładami żywienia zbiorowego (m.in. restauracjami, barami, smażalniami) oraz sklepami i kioskami spożywczymi.

Zauważyłeś nieprawidłowości? Przekaż uwagi właścicielowi lub pracownikom obiektu oraz powiadom właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego. Do tego celu możesz użyć formularza zgłoszeniowego Pomoc PIS.

Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, , budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

Wypoczynek dziecka

Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

Wyjazd na kolonie to wspaniała przygoda. Zadbaj o to żeby wspomnienia były dobre już na samym starcie. Zgłoś autokar do kontroli stanu technicznego odpowiednim służbom i upewnij się, że kierowca jest całkowicie trzeźwy oraz że ma odpowiednie uprawnienia i kwalifikacje.

Gdy dziecko sygnalizuje problem wiązany ze stanem sanitarnym miejsca wypoczynku, skontaktuj się z Organizatorem wypoczynku, Kuratorium Oświaty lub Państwową Inspekcją Sanitarną.

Jeżeli Twoje dziecko przyjmuje na stałe leki, należy przekazać je wychowawcy wraz z informacją o dawkowaniu.

Piesze wycieczki

Na wędrówkę zabierz koniecznie pozytywny nastój. Nie zapomnij o wodzie. prowiant, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież. Pamiętaj o elementach odblaskowych – żeby być widocznym po zmierzchu dla kierowców. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a przed wyjściem poinformuj kogoś o planowanej trasie.

Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody.

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.

Telefony alarmowe

- Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – **800 060 800.** Pamiętaj, że dostępny jest także Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990
- Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: **www.gov.pl** lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.
- W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:
  - **999 – Pogotowie Ratunkowe**
  - **998 – Straż Pożarna**
  - **997 – Policja**
  - **986 – Straż Miejska**
  - **112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych**
- Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym. Twoja reakcja może uratować czyjeś życie!

Ważne strony internetowe

- www.gis.gov.pl – znajdziesz tu ostrzeżenia dot. żywności oraz ostrzeżenia dla podróżujących. Dostępne są również informacje dot. norm i procedur oraz wymagań higieniczno- sanitarnych, które powinny spełniać obiekty użyteczności publicznej.
- www.msz.gov.pl – na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych możesz zapoznać się z aktualnymi ostrzeżeniami dla podróżujących oraz zaleceniami dot. wyjazdów zagranicznych
- www.nfz.gov.pl – tutaj dowiesz się jak wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego oraz jak uzyskać zwrot kosztów leczenia.
- www.sk.gis.gov.pl – serwis kąpieliskowy, z którego dowiesz się o bieżącej ocenie i klasyfikacji wody, ale również infrastrukturze obiektu.

- www.wypoczynek.men.gov.pl – jest to baza wypoczynku, w której można sprawdzić czy wypoczynek został zarejestrowany. Na stronie znajdziesz też informacje dla rodziców, dotyczące organizacji wypoczynku.

---

[1] Źródło www.msz.gov.pl